

CLUB SANDWICH...CHE GUSTO PRANZARE COSI'!

E' a tutti gli effetti un pasto completo ma sotto questa forma risulta goloso e appagante.

L'ho farcito con scaloppine di tempeh, insalata e fette di carote cotte a vapore e condite con olio, sale e pepe.

Nel libro **VEGAN COACH** troverete un'altra versione golosissima di Club sandwich!

Ecco la ricetta delle scaloppine di tempeh:



Ingredienti:

- 1 confezione di tempeh
- 1 cucchiaio di olio di cocco deodorato o olio evo
- alcune foglie di salvia
- farina
- vino bianco
- succo di limone
- sale

Procedimento:

Scegliete del tempeh di buona qualità, non trattato.

Deve presentare in superficie un velo di muffa bianca.

Tagliatelo a fettine sottili e infarinatelo

Scaldare in una padella l'olio di cocco deodorato con qualche foglia spezzettata di salvia.

Adagiate le fettine nella padella, lasciatele dorare leggermente, giratele e dopo un minuto spruzzatele con del vino bianco. Fatelo evaporare e versate mezzo bicchiere di acqua calda e il succo di un limone, salate, coprite e fate cuocere per 5 minuti a fuoco basso.

MamaVegan – cibo buono per tutta la famiglia